

ATTIVITA' FISICA E SPONDILOARTRITE

Exercise
is Medicine®
Italy



Gruppo di **artriti infiammatorie** caratterizzate dal coinvolgimento della sinovia e delle entesi sia a livello della **colonna** (spondilo-) che delle **articolazioni periferiche**



E' UNA CAUSA FREQUENTE DI DISABILITA'



RIDUCE LA FORZA



RIDUCE LA CAPACITA' DI ESERCIZIO



RIDUCE L'EQUILIBRIO E PUO' PORTARE A CADUTE

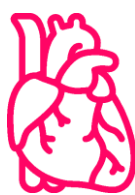
BENEFICI DELL'**ESERCIZIO FISICO** NELLA SPONDILOARTRITE



Miglioramento
della tono
dell'umore



Miglioramento
della rigidità e
del ROM



Miglior controllo
dei singoli
fattori di rischio
cardiovascolari



Miglioramento
della
composizione
corporea



Miglioramento
della qualità
del sonno

ATTIVITA' AEROBICA



Attività:

- Nuoto
- Bici
- Nordic walking
- Camminata veloce

FREQUENZA

3-5 giorni alla settimana

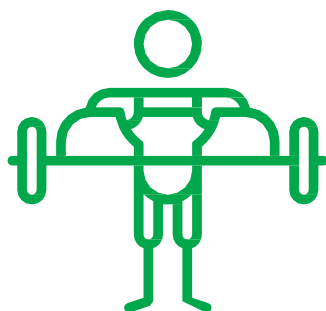
INTENSITÀ

Lieve- moderata 30-60 minuti.

TEMPO

Aumenta fino a raggiungere almeno 150 minuti settimana ad intensità moderata fino a vigorosa

FORZA



Attività:

- Sollevamento di piccoli pesi, uso di bande elastiche, macchinari o esercizi a corpo libero

FREQUENZA

2-3 giorni a settimana (non consecutivi)

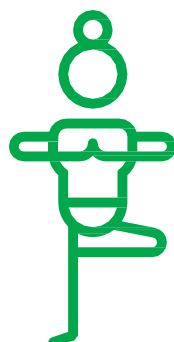
INTENSITÀ

Lieve-Moderata

TEMPO

10-15 ripetizioni per 2-3 serie
Graduale incremento della durata delle sessioni

FLESSIBILITA' ED EQUILIBRIO



Attività:

- Yoga
- Pilates
- Stretching dinamico e statico

FREQUENZA

Tutti i giorni

INTENSITÀ

Allungati fino alla sensazione di iniziale discomfort

TEMPO

10 ripetizioni di stretching dinamico,
10-30 secondi di stretching statico

- Indossa delle scarpe comode e che assorbano le vibrazioni.
- Riscaldamento e defaticamento di 10 minuti e pause adeguate sono fondamentali. Dai più importanza al tempo che dedichi all'attività fisica piuttosto che all'intensità.
- Attività sportive troppo intense, con movimenti molto ripetitivi e che sollecitano troppo le articolazioni aumentano il rischio di aggravare la patologia di base.
- Non sollevare carichi eccessivi.
- Evita esercizi impegnativi durante le fasi acute di malattia, ma mantieniti in movimento.
- Una piccola dose di disagio muscolo-articolare durante o immediatamente dopo l'esercizio è normale.
- Se alcuni esercizi aggravano eccessivamente il dolore scegli di alternativi, che coinvolgano gli stessi gruppi muscolari.
- Per la piscina una temperatura dell'acqua da 28° a 31° C aiuta a rilassare i muscoli e riduce il dolore.

L'ESERCIZIO FISICO E I FARMACI SVOLGONO UN RUOLO CRUCIALE NELLA TERAPIA DELLA **SPONDILOARTRITE**, MA ANCHE ALTRI FATTORI SONO IMPORTANTI



Segui una corretta alimentazione



Perdi peso, se necessario



Riduci la sedentarietà



Monitora i tuoi progressi



Passa più tempo possibile all'aria aperta

**COMINCIA DA DOVE SEI
USA QUELLO CHE HAI
FAI QUELLO CHE PUOI**